

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KELENTUKAN
BAHU, DAN PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL *SHOOTING*
ATLET PETANQUE INDONESIA**



AYU HANDAYANI
9903817062

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ayu Handayani
NIM : 9903817062
Fakultas/Prodi : Pendidikan Olahraga
Alamat email : ayuhandayani0088@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelenturan Bahu, dan Percaya Diri Terhadap Hasil

Shooting Atlet Petanque Indonesia

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.


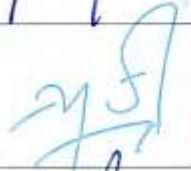



Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 September 2020

Penulis

(Ayu Handayani)

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
ATAS HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No	Nama	Tandatangan	Tanggal
1	Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Ketua / Pembimbing I)		24/ 2020 8
2	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Pembimbing II)		24/ 2020 8
3	Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd (Penguji)		19/ 2020 8
4	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		18/ 2020 8
5	Dr. Hernawan, SE, M.Pd (Penguji)		22/ 2020 8
<p>Nama : Ayu Handayani</p> <p>No. registrasi : 9903817062</p> <p>Angkatan : 2017/2018</p>			

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar Magister dari Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya Merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian- bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya sendiri atau plagiat dalam bagian – bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi – sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta juni 2020

 
Ayu Handayani

**Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu, Dan PercayaDiri
Terhadap Hasil *Shooting* Atlet Petanque Indonesia**

**AYU HANDAYANI
9903817062
Ayuhandayani008@gmail
Pascasarjana
ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan bahu, dan percayadiri terhadap hasil *shooting* atlet petanque Indonesia. Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode survey dengan tes dan pengukuran. Sedangkan Teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*). Pengujian analisis dilakukan dengan perhitungan persyaratan data yaitu uji normalitas, uji homogenitas.

(1) Daya ledak otot lengan berpengaruh terhadap hasil *shooting* sebesar 0,455 atau 45,5%. (2) Kelentukan bahu berpengaruh terhadap hasil *Shooting* sebesar 0,310 atau 31%. (3) Percaya diri berpengaruh terhadap hasil *Shooting* sebesar 0,217 atau 21,7%. (4) Daya Ledak otot berpengaruh terhadap percaya diri sebesar 0,829 atau 82,9%. (5) kelentukan bahu berpengaruh terhadap percaya diri sebesar 0,132 atau 13,2%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil *shooting* dipengaruhi oleh daya ledak otot lengan, kelentukan bahu dan percaya diri.

Kata kunci : Hasil *shooting* Petanque, Daya ledak otot Lengan, Kelentukan Bahu, Percayadiri

The Influence of Arm Muscles Explosive Power, Shoulder Flexibility, and Self Confidence on Shooting Results of Petanque Indonesian Athletes

AYU HANDAYANI

9903817062

Ayuhandayani008@gmail.com

Postgraduate

State University of Jakarta

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the explosive power of the arm muscles, shoulder flexibility, and confidence on the shooting results of Indonesian petanque athletes. The research method used in this research is a quantitative approach, a survey method with tests and measurements. Meanwhile, the analysis technique uses a path analysis approach. The analysis test was carried out by calculating the data requirements, namely the normality test, the homogeneity test.

(1) The explosive power of the arm muscles affects the shooting result by 0.455 or 45.5%. (2) Shoulder flexibility affects Shooting results by 0.310 or 31%. (3) Confidence affects shooting results by 0.217 or 21.7%. (4) Muscle explosive power has an effect on self-confidence by 0.829 or 82.9%. (5) shoulder flexibility affects self-confidence by 0.132 or 13.2%. Thus, it can be concluded that the shooting results are influenced by the explosive power of the arm muscles, shoulder flexibility and self-confidence.

Keywords: Petanque shooting results, Arm muscle explosive power, Shoulder Flexibility, Confidence

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT pemberi kehidupan, sehingga kesempatan, kemampuan, kekuatan serta kesehatan, dapat penulis peroleh dalam melaksanakan penulisan tesis ini, sehingga penulis bisa menyelesaikannya. Semua ini karena anugerah dan rahmat Nya. Dengan rasa syukur yang besar, penulis telah menyelesaikan penulisan tesis dengan judul "***Pengaruh daya ledak otot lengan, Kelentukan bahu, dan percayadiri terhadap Hasil Shooting Atlet Petanque Indonesia***". Tesis ini dibuat sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar magister di Fakultas Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Rektor Universitas Negeri Jakarta bapak Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Pascasarjana Ibu Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd, Koordinator S2 Prodi Pendidikan Olahraga bapak Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or. Secara khusus penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Dr. Ramdan Pelana S.Or, M.Or. selaku dosen pembimbing I, Dr.Yasep Setiakarna Wijaya, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing , memberikan saran dan masukan dari awal sampai penyelesaian tesis ini. Tidak lupa ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua, adik adik ku dan Rizka Antoni S.or. M.Or yang telah mendoakan dan mendukung agar dapat menyelesaikan tesis ini.

Tesis ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar tesis ini dapat lebih baik lagi. Akhir kata penulis berharap tesis ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada para pembaca pada umumnya dan pada penulis khususnya.

Jakarta, Juni 2020

Penulis,

Ayu Handayani

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTO HIDUP DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual	8
1. Teknik dasar dalam permainan petanque	8
2. Keterampilan Bermain Pentanque.....	11
3. <i>Shooting</i> petanque	13
4. Daya Ledak Otot Lengan	16
5. Kelentukan Bahu	20
6. Percaya diri	23
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis Penelitian	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34

C. Metode Penelitian	35
D. Populasi dan teknik pengambilan sampel	36
E. Instrumen penelitian	37
F. Teknik Analisa Data	53
G. Hipotesis Statistika	56

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	58
B. Pengujian Persyaratan Analisa	63
C. Pengujian Hipotesis	67
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
E. Keterbatasan Penelitian	76

BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	78
B. Implikasi	79
C. Saran	79

DAFTAR PUSTAKA	81
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	87
-----------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP	126
----------------------------	------------

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Instrumen Daya Ledak Otot	40
3.2 Instrumen Kelentukan Bahu	41
3.3 Instrumen Percaya Diri.....	46
3.4 Angket Percaya Diri	47
4.1 Rangkuman Hasil Penelitian	58
4.2 Daftar Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	59
4.3 Daftar Distribusi Frekuensi Kelentukan Bahu	60
4.4 Daftar Distribusi Frekuensi Percaya Diri	61
4.5 Daftar Distribusi Frekuensi Kelentukan Bahu	62
4.6 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Galat.....	64
4.7 Uji Homogenitas X1 Terhadap Y	65
4.8 Uji Homogenitas X2 Terhadap Y	66
4.9 Uji Homogenitas X3 Terhadap Y	66
4.10 Uji Homogenitas X1 dan X2 Terhadap Y	67
4.11 Uji Homogenitas X1 X2 dan X3 Terhadap Y	67
4.12 Model Summary Sub-struktur 1	69
4.13 Anova Substruktur I	69
4.14 Koefisien Jalur Substruktur I.....	69
4.15 Model Summary Sub-struktur II	71
4.16 Anova Substruktur II	72
4.17 Koefisien Jalur Substruktur II	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Teknik dasar memegang bola pentaque	8
2.2 Posisi kaki dalam Petanque	9
2.3 Melempar Posisi Jongkok.....	9
2.4 Melempar Posisi Setengah Jongkok.....	10
2.5 Melempar dengan Posisi Berdiri	10
2.6 Melempar dengan Posisi <i>High Lop</i>	11
2.7 <i>Shooting on the Iron</i>	11
2.8 <i>Shooting short shot</i>	12
2.9 <i>Shooting ground shot</i>	13
3.1 Konstelasi Variabel	35
3.2 Alat Ukur Kelentukan Bahu	44
4.1 Sub struktur I.....	68
4.2 Sub struktur II.....	68
4.3 Jalur Substruktur I.....	70
4.4 Jalur Substruktur II	73
4.5 Jalur Gabungan Substruktur I dan II	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1.Surat Izin Penelitian	87
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	91
3. Surat Validasi.....	94
4. Instrumen Penelitian	96
5. Hasil Uji Statistik Menggunakan SPSS	111